

## サンスター

### 厚生労働省の宿泊型新保健指導試行事業に参加 ～「サンスター心身健康道場」指導内容を進化～

サンスター株式会社（本社：大阪府高槻市、代表取締役社長 吉岡貴司、以下サンスター）は、サンスター健康保険組合、一般財団法人 サンスター財団と協力して、厚生労働省が実施する「宿泊型新保健指導試行事業」採択企業として、7月8日より「宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラム」を開始しました。宿泊型新保健指導プログラムは、生活習慣病を効果的に予防することを目的に、糖尿病が疑われる方などを対象として、宿泊施設や地元観光資源等を活用して保健師、管理栄養士、健康運動指導士等が多職種で連携し、従来の保健指導よりも効果の高い保健指導を目指すものとして厚生労働省が開発したもので、基本指導指針をもとに参加団体独自のアレンジが可能となっています。

サンスターは、「常に人々の健康の増進と生活文化の向上に奉仕する」の社是のもと、従業員が健康であるべきとの思いから、1985年より30年間にわたって、新入社員や、毎年の健康診断で生活習慣病予備群と診断された社員に対し、その健康維持のために開設した福利厚生施設「サンスター心身健康道場」での2泊3日の宿泊指導を実行してきました。健康に関する知識習得に加え、玄米菜食メニューの実践、ウォーキングやアクアビクスや均整ストレッチなどの運動の実践、冷温交代浴ができる浴室を備えた静かで快適な空間での宿泊を組み合わせた「食事」・「身体」・「心」の健康バランスを取り戻すための宿泊指導プログラムすなわち健康法を提供し、社員の健康増進と医療費抑制に努めてきました。また、心身健康道場で提供している玄米菜食や青汁などをもとに開発した健康食品「健康道場」シリーズを通信販売等で販売しており、ご好評をいただいております。

今回の「宿泊型新保健指導プログラム」では、厚生労働省のご指導の下、「サンスター心身健康道場」で以前より実施してきた2泊3日の宿泊指導に改良を加えた特別プログラムとして、従来の宿泊指導に追加する形で7月8日から社員向けに実施しています。

主な改良点は、①6ヶ月間の継続支援の追加（保健師による面談や管理栄養士によるメール支援と3ヶ月毎の血液検査による効果確認）、②歯科衛生士によるオーラルケア指導内容の充実、③運動プログラムの改良（株式会社ザ・ビッグスポーツの協力を得て自宅でも継続しやすい内容に改良）の3点で、宿泊指導後も、プログラム参加で習得した健康的な生活習慣を維持してもらうことを重視した内容となっており、指導効果の向上に期待しています。

サンスターはこれまでも、「健康道場」のホームページ (<http://www.kenkodojo.com/>) で「サンスター心身健康道場」の健康法を紹介し、お客様向けの「出張・健康道場ツアー」を企画して実際に私たちの健康法を体験して頂く取り組みを行ってきました。今回の「宿泊型新保健指導試行事業」などを通じてさらに社員の健康管理と健康法を進化させながら、将来的には、社外の皆さまにも健康的なライフスタイルをご提供していきたいと考えています。

### <サンスターでの「宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラム」実施概要>

- ・実施場所： 大阪府高槻市上土室 5-30-1 サンスター土室（はむろ）事業所内  
「サンスター心身健康道場」および、阿武山古墳周辺（ウォーキング実施）
- ・実施期間： 第1回目 2015年7月 8日～2015年7月10日  
第2回目 2015年7月22日～2015年7月24日  
第3回目 2015年7月29日～2015年7月31日
- ・参加人数： 各10名×3回
- ・実施内容： 宿泊指導（2泊3日）
  - 1日目：健康診断結果の振り返り、生活習慣病の学習、運動学習とアクアエクササイズ実践
  - 2日目：阿武山古墳ウォーキング、健康的な食事についての学習、オーラルケア指導、食事の課題認識、均整ストレッチとエアロビックエクササイズ
  - 3日目：スポーツジム体験、健康目標の設定※心身健康道場での食事は、玄米菜食と手作り青汁です。
- ・宿泊指導後6ヶ月間の継続指導内容：  
管理栄養士によるメール支援、保健師・歯科衛生士による個別面談、3ヵ月毎の血液検査。

<サンスター社内福利厚生施設「サンスター心身健康道場」（大阪府高槻市）の様子>



### ●宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラムについて（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/sls/>

### <本件に関するマスコミからのお問い合わせ先>

サンスター株式会社 広報部(東京) TEL:03-5441-1423 FAX:03-5441-8774  
広報部(大阪) TEL:072-682-6212 FAX:072-682-7917